

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN PRESTASI  
BELAJAR SISWA KELAS VI SEKOLAH DASAR NEGERI POTORONO  
KECAMATAN BANGUNTAPAN KABUPATEN BANTUL**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:  
Elyas Susanto  
08603141058

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2013**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VI SD Negeri Potorono, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul” yang disusun oleh Elyas Susanto, NIM 08603141058 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Mei 2013

Pembimbing,

Suryanto, M.Kes.

NIP 19580605 1989001 1 001

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul” yang disusun oleh Elyas Susanto, NIM 08603141058 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal, 2 Mei 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Suryanto, M.Kes.	Ketua Penguji		29/5 2013
Dra. Bernadeta Suhartini, M.Kes.	Sekretaris Penguji		29/5 2013
Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.	Penguji I		14/5 2013
Drs. Yustinus Sukarmin, M.S.	Penguji II		24/5 '13

Yogyakarta, Mei 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan

  
Rumpus Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 1986011 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim. Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta,      Mei 2013

Yang menyatakan,

Elyas Susanto  
NIM 08603141058



## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **A. Motto**

1. Sebuah kesuksesan terwujud karena diikhtiarkan melalui perencanaan yang matang, keyakinan, kerja keras, keuletan, dan niat.
2. Keberhasilan itu tidak dicari, melainkan kita ciptakan sendiri.

### **B. Persembahan**

1. Kedua orang tua penulis Bapak Tubiyatno dan Ibu Sri Sulisti.
2. Kedua kakak penulis, Mbak Elis dan Mas Lana.
3. Keluarga besar Kakek Dimjati terima kasih atas doanya dalam penyusunan karya ini.
4. Teman-teman Ikora angkatan 2008 terima kasih atas bantuan yang diberikan kepada penulis dari proses pengerjaan sampai terselesaikannya skripsi ini.
5. Sahabat penulis Widyono dan kawan-kawan yang telah memberikan doa, dan pelajaran-pelajaran penting tentang makna dari sebuah kehidupan.

# **HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS VI SD NEGERI POTORONO KECAMATAN BANGUNTAPAN KABUPATEN BANTUL**

Oleh:  
**Elyas Susanto**  
**08603141058**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan karena kurangnya perhatian masyarakat tentang kebutuhan jasmaninya sendiri dan belum diketahuinya hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan perhatian masyarakat tentang kebutuhan jasmaninya sendiri dan mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi menggunakan metode survei dengan tes dan dokumentasi, instrumen kesegaran jasmani dengan menggunakan tes TKJI umur 10 – 12 tahun, sedangkan prestasi belajar dilihat dari nilai rapor semester ganjil. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul yang berjumlah 23 anak. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* pada taraf signifikansi 0,05 atau 5 %.

Hasil penelitian menunjukkan nilai  $r_{hit} (0,647) > r_{tab} (0,001)$  artinya dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar siswa kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul. Hasil koefisien determinan ( $R^2$ ) diperoleh sebesar 0,418 berarti kesegaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 41,8 % terhadap prestasi belajar pada anak, dan sisanya sebesar 58,2 % dipengaruhi faktor lain.

**Kata kunci: kesegaran jasmani, prestasi belajar**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul” dengan lancar.

Dalam Penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rohmat Wahab, M.A., M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Yudik Prasetyo, M.Kes., Ketua Jurusan PKR yang telah memfasilitasi dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Sigit Nugroho, M.Or., Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan dalam akademik.
5. Bapak Suryanto, M.Kes., yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penulisan skripsi ini

6. Guru Penjasorkes di SD Negeri Potorono yang telah bekerja sama dalam pengambilan data skripsi.
7. Dosen FIK UNY yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya, dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, Mei 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan .....	7
1. Kesegaran Jasmani .....	7
a. Sejarah Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi .....	7
b. Pengertian Kesegaran Jasmani .....	8
c. Komponen Kesegaran Jasmani .....	10
d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani .....	15
e. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani .....	16
f. Manfaat Kesegaran Jasmani .....	20
g. Kesegaran Jasmani bagi Siswa Sekolah Dasar .....	22
2. Prestasi Belajar .....	23
3. Siswa Sekolah Dasar Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul .....	27
4. Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar .....	27
5. Penelitian yang Relevan .....	30
B. Kerangka Berpikir .....	32
C. Hipotesis Penelitian.....	33
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b> .....	<b>34</b>
A. Desain Penelitian.....	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	35
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	35

E. Teknik Analisis Data .....	38
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	41
A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian .....	41
B. Deskripsi Hasil Penelitian .....	41
C. Analisis Data .....	43
D. Pembahasan .....	46
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Implikasi.....	49
C. Keterbatasan Penelitian .....	50
D. Saran-Saran .....	50
DAFTAR PUSTAKA .....	51
LAMPIRAN.....	53

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putra.....	37
Tabel 2. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putri .....	37
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	38
Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian Kesegaran Jasmani .....	41
Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Prestasi Belajar .....	42
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas .....	44
Tabel 7. Hasil Uji Linearitas .....	44
Tabel 8. Hasil Uji Korelasi <i>Product Moment</i> .....	45

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Hasil Penelitian Kesegran Jasmani.....	42
Gambar 2. Histogram Hasil Penelitian Prestasi Belajar .....	43



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. histogram Hasil Penelitian Prestasi Belajar .....	43
Lampiran 2. Surat ijin penelitian.....	54
Lampiran 3 Data Penelitian.....	57
Lampiran 4. Statistik Penelitian.....	58
Lampiran 5 Uji Normalitas.....	60
Lampiran 6 Uji Linearitas.....	61
Lampiran 7 Uji Korelasi.....	62
Lampiran 8 Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani.....	63
Lampiran 9 Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia dan Standar penilaian Prestasi Belajar.....	71
Lampiran 10 Formulir Norma Kesegaran Jasmani Indonesia.....	72
Lampiran 11 Daftar Nama Penguji dalam Penelitian.....	73
Lampiran 12 Gambar Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani.....	74

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Masyarakat terbentuk dari individu-individu sebagai anggota masyarakat, manusia sebagai individu merupakan gabungan dua unsur yang terdiri atas jasmani dan rohani. Kedua unsur tersebut tidak dapat dipisahkan dan merupakan satu kesatuan yang utuh, maka kedua unsur tersebut harus dibina dengan baik agar terwujud individu yang utuh. Berdasarkan kedua unsur tersebut, dalam usaha menunjang tercapainya pendidikan nasional tidaklah ditentukan oleh kecerdasan saja namun dibutuhkan juga kesegaran jasmani yang memadai, untuk menunjang tercapainya pendidikan nasional.

Manusia membutuhkan pendidikan baik pendidikan formal maupun nonformal. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas, emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani.

Menurut Wahjoedi (2001: 58) kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan hasil baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani merupakan faktor penting bagi siswa sekolah dasar. Siswa dibina sedini mungkin agar memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, sehingga dapat melaksanakan tugas-tugas sekolah dengan baik tanpa adanya rasa lesu, malas, kurang bergairah, kurang bersemangat, baik di dalam kelas maupun di luar kelas sampai proses pembelajaran selesai.

Peningkatan kesegaran jasmani siswa di sekolah perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar dengan baik (Engkos Kosasih, 1985: 10). Berdasarkan kurikulum KTSP (2006:4) program dari pendidikan jasmani dan kesehatan diantaranya: (1) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kesegaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga, (2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, (3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, (4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, (5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis, dan (6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kesegaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif. Dari penjelasan di

atas dapat diketahui bahwa salah satu tujuan dari program pendidikan jasmani adalah tercapainya kesegaran jasmani. Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, pembinaan haruslah dilakukan sedini mungkin, mulai pendidikan dasar, baik di sekolah maupun di rumah. Kesegaran jasmani di sekolah dasar dapat meningkatkan daya pikir, konsentrasi belajar yang tinggi, dan pada akhirnya akan meningkatkan prestasi belajar siswa.

Pendidikan merupakan kebutuhan setiap manusia untuk dapat memperoleh suatu pengetahuan, keterampilan dan pengalaman. Dalam belajar dapat ditempuh melalui tiga jalur, yaitu jalur formal, informal, dan non-formal. Jalur formal adalah jalur pendidikan di sekolah mulai dari Taman Kanak-Kanak (TK) sampai perguruan tinggi, yang di dalamnya melibatkan pengajar atau guru dan peserta didik atau murid. Jalur informal adalah jalur pendidikan melalui keluarga, dan jalur non formal adalah pendidikan yang berasal dari masyarakat.

Pelaksanaan suatu kegiatan atau aktivitas selalu dihubungkan dengan prestasi, termasuk di dalamnya aktivitas belajar. Prestasi belajar adalah suatu bukti keberhasilan belajar atau kemampuan seorang siswa dalam melakukan kegiatan belajarnya sesuai dengan bobot yang dicapainya (Yunita Kusumaningsih, 2009: 13). Prestasi belajar siswa dapat diketahui jika diadakan suatu evaluasi, yaitu pengukuran prestasi belajar. Bagi siswa SD proses evaluasi dilakukan berdasarkan nilai raport. Nilai raport mencakup semua nilai mata pelajaran yang diajarkan dalam periode tertentu. Hasil dari pencapaian prestasi belajar tidak lepas dari proses belajar dan faktor-faktor

yang memengaruhi prestasi belajar. Menurut M. Sobry Sutikno (2004: 78) ada dua faktor yang memengaruhi proses belajar yaitu: faktor yang datang dari individu (internal) dan faktor yang berasal dari luar individu (eksternal). Faktor yang berasal dari individu (internal) meliputi: (1) faktor jasmaniah, (2) faktor kesehatan, (3) faktor cacat tubuh, (4) faktor kelelahan, dan (5) faktor psikologi. Adapun faktor yang berasal dari luar individu (eksternal) meliputi: (1) faktor keluarga, (2) faktor sekolah, dan (3) masyarakat.

Wawancara dengan guru penjasorkes di SD Negeri Potorono dapat diketahui bahwa program pembelajaran dibagi menjadi beberapa di antaranya: senam, olahraga permainan, dan olahraga kelompok. Meskipun demikian, tidak semua aktivitas penjasorkes berjalan dengan baik karena ada kendala dalam peralatan dan lahan pembelajaran.

Dengan memperhatikan uraian di atas kesegaran jasmani sangat penting untuk mendukung belajar siswa, tetapi sampai saat ini di SD Negeri Potorono belum pernah diadakan penelitian tentang hubungan kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VI sekolah dasar negeri Negeri Potorono, Oleh sebab itu pada kesempatan ini, penulis memberanikan diri untuk mengadakan penelitian dengan judul, "Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VI Sekolah Dasar Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul."

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya status kesegaran jasmani siswa SD Negeri Potorono, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul.
2. Faktor-faktor yang memengaruhi prestasi belajar siswa SD Negeri Potorono, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul belum diketahui.
3. Program pendidikan jasmani di SD Negeri Potorono, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul belum berjalan dengan baik.
4. Belum diketahuinya hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul.

## **C. Pembatasan Masalah**

Dengan mempertimbangkan segala keterbatasan dari penulis, dari segi kemampuan, dana, waktu dll. penulis hanya membatasi pada hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut“Adakah hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa di kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan (manfaat) baik secara teoretik maupun praktik:

### **1. Manfaat Teoretik**

Penelitian ini dapat digunakan untuk menentukan, menggambarkan, dan mengkaji kebenaran suatu ilmu pengetahuan tentang hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VI SD Negeri Potorono.

### **2. Manfaat Praktik**

- a. Bagi Siswa, dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmaninya,
- b. Bagi Guru penjasorkes, dapat memperoleh masukan berupa data-data kesegaran jasmani dan dapat menyusun program-program yang akan diajarkan kepada siswanya untuk mempertahankan maupun meningkatkan kesegaran jasmani
- c. Bagi Sekolah, dengan adanya penelitian ini diharapkan sekolah bisa menyediakan sarana dan prasarana yang dapat digunakan untuk mempertahankan atau meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan**

#### **1. Kesegaran Jasmani**

##### **a. Sejarah Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi**

Awal berdirinya Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi dimulai dengan dibentuknya *Biro Research* pada tahun 1962-1965 yang berada di Departemen Olahraga (Depora). Pada tahun 1966 Departemen Olahraga berubah menjadi Direktorat Jendral Olahraga (Ditjora) yang berada di lingkungan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (Depdikbud), pada saat itu *Biro Research* berganti nama menjadi Lembaga Penelitian Kesegaran Jasmani. Sejalan dengan perkembangan serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, pembinaan prestasi fisik seseorang tidak lagi dilakukan secara alamiah tetapi melalui pendekatan ilmiah dengan memanfaatkan berbagai disiplin ilmu yang ada dan disesuaikan dengan kebutuhannya (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 1996: 1).

Agar pembinaan tersebut lebih mengarah dan berkesinambungan, pada tahun 1974 melalui Keppres Nomor: 45 Tahun 1974 dan SK Mendikbud Nomor: 078/O/1975 Direktorat Jenderal Olahraga berganti nama menjadi Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda dan Olahraga (Ditjen Diklusepora) dan Lembaga Penelitian Kesegaran Jasmani menjadi Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi



(Pussegjas), yang secara struktural bertanggung jawab kepada Menteri Pendidikan dan Kebudayaan.

**b. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani sering disebut juga dengan istilah kebugaran jasmani atau *physical fitness*. Semua orang memerlukan tingkat kesegaran jasmani tertentu sesuai dengan fungsinya dalam proses kehidupan, untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuannya, yang dimaksud dengan kesegaran jasmani adalah kemampuan jasmani untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih sanggup melakukan aktivitas yang sifatnya mendadak atau keadaan *emergency* (Margono, 2010: 1).

Menurut Sumintarsih (2007: 26) secara umum yang dimaksud kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Menurut Nurhasan (2005: 2) yang dimaksud kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan fisik tertentu yang sesuai dengan bidang tugasnya yang memerlukan usaha otot.

Menurut Engkos Kosasih (1995: 10) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kesegaran jasmani

merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti.

Menurut Yunusul Hairy (2002: 17) kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengan energi yang cukup, seseorang dapat menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat atau dengan kata lain dapat menghadapi hal-hal yang tidak terduga sebelumnya.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologi terhadap lingkungan (ketinggian, kelembapan suhu, dan sebagainya) dan atau kerja fisik dengan efisien tanpa lelah secara berlebihan (Soedjatmo Soemowardoyo, 2002: 1).

Kesegaran jasmani lebih menggambarkan kualitas dan kelangsungan fungsi itu terjadi dalam sebuah sistem. Keseluruhan organ bekerja dalam satu keterkaitan yang kompleks dan utuh, seperti misalnya sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem metabolisme dan lain-lain. Oleh karena itu kesegaran jasmani secara umum sering diartikan sebagai derajat kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas berikutnya. Definisi ini memang lebih menggambarkan kemampuan biologis dan proses fisiologis bahwa seluruh organ tubuh manusia berfungsi secara normal.

Oleh karena itu mudah dipahami jika kualitas sehat dinamis merupakan tuntutan mutlak dalam kehidupan sehari-hari. Sehat dinamis merupakan pondasi bagi kesegaran jasmani yang memadai. Dengan demikian proses pemulihan, kelelahan akan berlangsung lancar melalui mekanisme rutin. Kerja menimbulkan kelelahan dan seterusnya terjadi pemulihan, sehingga seseorang merasa segar kembali atau tenaganya pulih dan siap untuk menjalankan tugas berikutnya. Kian tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang, kian tinggi pula derajat kesehatan dinamisnya, dan kian tinggi pula produktivitas kerja seseorang.

### **c. Komponen Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani terdiri atas beberapa komponen. Mengetahui dan memahami komponen kesegaran jasmani sangatlah penting, karena komponen tersebut penentu baik buruknya kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Menurut Wahjoedi (2000: 59-61) kesegaran jasmani terdiri atas dua, yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut.

#### **1) Kesegaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan**

Menurut Harsuki yang dikutip oleh Emic Rachmawati (2005: 17) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri

atas lima komponen dasar yang saling berhubungan antara yang satu dan yang lainnya. Komponen dasar itu adalah:

a) Daya tahan jantung-paru (kardiorespirasi)

Komponen ini menggambarkan kemampuan dan kesanggupan melakukan kerja dalam keadaan aerobik, artinya kemampuan sistem peredaran darah dan pernapasan untuk mengambil dan menyediakan oksigen yang dibutuhkan seseorang.

Menurut Wahjoedi (2000: 59) daya tahan jantung adalah kapasitas sistem jantung-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan kardiorespirasi yaitu kemampuan paru mrnsuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama (Djoko Pekik Irianto, 2004: 4)

b) Kekuatan Otot

Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna untuk meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan. Kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya, serabut otot yang ada dalam otot akan memberikan respons apabila dikenakan beban dalam latihan (Rusli Lutan, 1999: 66).

Kekuatan otot banyak diperlukan dalam kehidupan sehari-hari terutama untuk tungkai yang berfungsi untuk menahan berat badan.

c) Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kemampuan dan kesanggupan otot untuk kerja berulang-ulang tanpa mengalami kelelahan. Daya tahan dapat diartikan sebagai suatu keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja dalam waktu yang cukup lama (Rusli Lutan, 1999: 71).

Djoko Pekik Irianto (2004: 35) mengartikan daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama.

d) Kelenturan

Kelenturan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui gerak yang luas. Jangkauan gerak alami tiap sendi pada tubuh bergantung pada pengaturan tendon-tendon, ligamen, jaringan penghubung, dan otot-otot (Rusli Lutan, 1999: 75).

e) Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh berhubungan dengan pendistribusian otot dan lemak di seluruh tubuh. Pengukuran komposisi tubuh ini memegang peranan penting, baik untuk kesehatan tubuh maupun untuk berolahraga. Kelebihan lemak tubuh dapat

menyebabkan kegemukan atau obesitas dan meningkatkan risiko untuk menderita berbagai macam penyakit. Dalam olahraga, kelebihan lemak dapat memperburuk kinerja, karena tidak memberikan sumbangan tenaga yang dihasilkan oleh kontraksi otot, bahkan memberikan bobot mati yang menambah beban, karena memerlukan energi tambahan untuk menggerakkan tubuh.

## **2) Kesegaran Jasmani yang Berkaitan dengan Keterampilan**

Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan menurut Harsuki yang dikutip oleh Emic Rachmawati (2005: 18) meliputi:

### **a) Keseimbangan**

Keseimbangan adalah komponen yang berhubungan dengan sikap mempertahankan keadaan seimbang ketika sedang diam atau bergerak.

### **b) Daya Ledak**

Daya ledak adalah komponen yang berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan, atau daya ledak merupakan hasil dari daya kali percepatan.

### **c) Kecepatan**

Kecepatan adalah komponen yang berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sangat singkat.

Menurut Munajir (2005: 6) kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 58) kecepatan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

d) Koordinasi

Koordinasi adalah komponen yang berhubungan dengan kemampuan untuk menggunakan pancaindra, seperti penglihatan dan pendengaran bersama-sama dengan tubuh tertentu di dalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan ketepatan tinggi.

e) Kelincahan

Kelincahan adalah komponen yang berhubungan dengan kemampuan dengan cara mengubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan tinggi.

f) Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi adalah komponen yang berhubungan dengan kecepatan waktu yang digunakan antara mulai adanya rangsangan dan mulainya reaksi. Kecepatan reaksi adalah waktu yang digunakan untuk menanggapi suatu rangsangan yang diberikan. Misalnya, kecepatan reaksi berupa penglihatan,

pendengaran, gabungan antara penglihatan dan pendengaran dengan sentuhan (Tri Nurharsono, 2006: 55).

#### **d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Menurut Afandi Kusuma (2009: 1) faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

##### **1) Umur**

Kesegaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

##### **2) Jenis Kelamin**

Sampai pubertas biasanya kesegaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

##### **3) Genetik**

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin, sel darah dan serat otot.

##### **4) Makanan**

Untuk mempertahankan hidup manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat, berimbang, cukup energi, dan nutrisi.



## 5) Rokok

Kadar karbon yang terhisap akan mengurangi nilai  $VO_2$  maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexton, nikotin yang ada dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

### e. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Untuk peningkatan dan pemeliharaan kesegaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani. Untuk membina atau memelihara kesegaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau olahraga. Suatu latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah dilakukan menurut aturan atau cara tertentu.

Latihan kesegaran diartikan sebagai proses sistematis menggunakan gerakan yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi daya tahan jantung-paru, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh (Djoko Pekik Irianto, 2004: 12). Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 14) prinsip-prinsip latihan kesegaran adalah sebagai berikut:

#### 1) *Overload* (beban lebih)

Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari.

2) *Specifity* (kekhususan)

Latihan yang dipilih harus sesuai dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.

3) *Riversible* (kembali asal)

Kesegaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat.

Prinsip-prinsip latihan di atas sesuai dengan yang dipaparkan Len Kravitz (2001: 20) pemantapan kondisi kesegaran meliputi prinsip SPORT, yaitu:

1) *Specifity*

Kekhususan cara latihan yang disesuaikan dengan tujuan latihan yang dipilih.

2) *Progression*

Menyesuaikan kemampuan latihan yang baru dan meningkatkan secara bertahap.

3) *Overload*

Peningkatan beban latihan dengan meningkatkan intensitas, lamanya atau frekuensi dari suatu tingkatan latihan yang biasa dilakukan.

4) *Reversibility*

Hasil latihan olahraga tidak bisa disimpan, jika tidak dilatih akan tampak turunnya tanda-tanda ketrampilan, daya tahan, kekuatan,

dan lain-lain dari tingkatan sebelumnya.

#### 5) *Training effect*

Latihan secara bertahap akan meningkatkan kondisi otot dan kardiorespirasi (jantung serta pernapasan).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7) untuk menunjang kesegaran jasmani meliputi tiga upaya, yakni:

##### 1) Makan

Untuk mempertahankan hidup manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat, berimbang, cukup energi, dan nutrisi.

##### 2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Kelelahan merupakan indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia, untuk itu istirahat diperlukan agar tubuh melakukan pemulihan.

##### 3) Berolahraga

Merupakan cara salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran, sebab berolahraga mempunyai multi manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Keberhasilan mencapai kesegaran jasmani sangat ditentukan oleh kualitas yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FITT (*frequency, intensity,*

*tipe, time*). Menurut Giam C.K. dan Teh, K.C. (1993: 16) takaran latihan FITT dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) *Frequency* (frekuensi)

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan per minggu. Peningkatan kesegaran jasmani perlu latihan 3–5 kali per minggu (2 hari sekali, apabila 3 kali seminggu).

2) *Intensity* (intensitas)

Intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Kurang lebih 60-85% dari denyut jantung maksimal. Ini umumnya berarti bahwa latihan dilakukan sampai berkeringat dan bernapas dalam, tanpa timbul sesak napas atau keluhan (seperti nyeri dada, pusing). Denyut jantung maksimal = 220- umur (dalam tahun) dengan variasi 10 denyut per menit.

3) *Tipe*

Suatu kombinasi dari latihan *aerobik* dan aktivitas kalistenik. Pilihan aktivitas atas dasar selera, keadaan kesegaran, tersedianya fasilitas dan kemampuan.

4) *Time*

*Time* adalah waktu adalah durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Untuk meningkatkan kebugaran diperlukan latihan 15-60 menit latihan *aerobik* terus menerus. Sebelumnya didahului oleh 3-5 menit pemanasan dan disusul oleh 3-5 menit pendinginan berupa latihan kalistenik.

#### **f. Manfaat Kesegaran Jasmani**

Menurut Rusli Lutan (2001: 46) kebugaran aerobik merupakan kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta untuk memulihkan dari aktivitas jasmani, kapasitas aerobik terkait dengan berkurangnya resiko:

- 1) Penyakit jantung koroner.
- 2) Kegemukan.
- 3) Diabetes.
- 4) Beberapa bentuk kanker.
- 5) Masalah kesehatan orang dewasa.

Menurut Coper yang dikutip oleh Sudarno (1992: 60) seseorang yang hidup sehari-harinya lebih aktif akan mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik bila dibandingkan dengan mereka yang hidup sehari-harinya kurang aktif. Ciri-ciri orang yang segar dalam penampilannya adalah sebagai berikut:

- 1) Cukup kuat untuk melakukan tugas harian ataupun tugas darurat/mendadak lainnya.
- 2) Mempunyai ketahanan untuk menyelesaikan tugas sehariannya tanpa kelelahan yang berlebihan, bahkan masih mampu turut serta pada kegiatan rekreasi setelah bekerja seharian penuh.

- 3) Mempunyai ketahanan kardiorespirasi yang diperlukan untuk melakukan kerja yang melelahkan dan yang melibatkan semua bagian tubuh.
- 4) Memiliki kelincahan, sehingga dapat bergerak secara leluasa.
- 5) Memiliki kecepatan, sehingga dapat bergerak dengan cepat untuk mengatasi keadaan darurat.
- 6) Memiliki daya kontrol untuk mengkoordinasi dan gerakan-gerakan tubuh dengan mulus.

Pendapat lain Diungkapkan oleh Depdiknas (2002: 2-3) bahwa dengan latihan fisik akan mendapat manfaat sebagai berikut:

- a. Memperpanjang umur.
- b. Awet muda.
- c. Ceria.
- d. Tidak mudah terkena penyakit.
- e. Menghindari pusing.
- f. Menambah percayadiri.

Menurut Engkos Kosasih (1985: 10-11) manfaat kesegaran jasmani sebagai berikut:

- a. Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan:
  - 1) Kesegaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.
  - 2) Kesegaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi.
  - 3) Kesegaran jasmani bagi karyawan, pegawai dan petani untuk meningkatkan produktivitas dan efisiensi kerja.
  - 4) Kesegaran jasmani bagi angkatan bersenjata untuk meningkatkan daya tahan.

b. Golongan yang di hubungkan dengan keadaan:

- 1) Kesegaran jasmani bagi penderita cacat untuk rehabilitasi.
- 2) Kesegaran jasmani bagi ibu hamil untuk perkembangan bayi dalam kandungan dan untuk mempersiapkan diri menghadapi saat kelahiran.

c. Golongan yang dihubungkan dengan usia:

- 1) Kesegaran jasmani bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik.
- 2) Kesegaran jasmani bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik.

**g. Kesegaran Jasmani bagi Siswa SD**

Tujuan utama pendidikan jasmani ialah membina kesehatan dan sekaligus kesegaran jasmani. Sumbangan penting dari aktivitas jasmani dalam pendidikan jasmani adalah tercapainya derajat kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani merupakan konsep yang makin berkembang sehubungan dengan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh untuk menjalankan tugas dan gerak dalam kehidupan sehari-hari.

Pembelajaran pendidikan jasmani di SD mempunyai implikasi yang luas dalam pengembangan secara optimal. Pembelajaran berarti proses yang menghasilkan perubahan yang relatif permanen dalam perilaku atau potensi perilaku seseorang. Dari pendapat tersebut dapat diketahui bahwa dalam proses pembelajaran terjadi proses dua arah yang saling menguntungkan, interaksi antara guru dan siswa, dan

sebaliknya interaksi antara siswa dan guru serta perubahan perilaku siswa menuju perubahan secara baik.

Kesegaran jasmani bagi siswa, keberadaannya sangat diperlukan karena kondisi kesegaran jasmani yang prima dapat memberikan peluang bagi siswa untuk meningkatkan prestasi akademik serta belajar lebih intensif dan lebih optimal.

## **2. Prestasi Belajar**

Prestasi selalu dihubungkan dengan pelaksanaan suatu kegiatan atau aktivitas. Prestasi belajar merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan belajar, karena kegiatan belajar merupakan proses, sedangkan prestasi belajar merupakan *output* dari proses belajar. Belajar adalah proses orang memperoleh berbagai kecakapan, keterampilan, dan sikap (M. Sobry Sutikno, 2004: 67). Belajar bisa juga diartikan suatu proses usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Prestasi belajar sering disebut juga dengan prestasi akademik. Menurut Sutisna Sejaya (2010: 1) prestasi adalah suatu kegiatan yang telah dikerjakan, diciptakan baik secara individual atau kelompok.

Menurut Yunita Kusumaningsih (2009: 13) prestasi belajar merupakan realisasi dari kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang. Penguasaan hasil belajar dapat dilihat dari perilakunya, baik perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berpikir



maupun keterampilan motorik. Di sekolah, hasil belajar atau prestasi belajar ini dapat dilihat dari penguasaan siswa akan mata pelajaran yang telah ditempuhnya.

Prestasi belajar sangat dipengaruhi oleh proses belajar. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi proses belajar. Menurut M. Sobry Sutikno (2004: 78) ada dua faktor yang mempengaruhi proses belajar, yaitu faktor yang datang dari individu yang belajar (*internal*) maupun faktor yang berasal dari luar individu (*eksternal*).

Faktor yang berasal dari dalam diri manusia (*internal*) dikelompokkan menjadi dua macam, yaitu:

a. Faktor Jasmaniah

Faktor keadaan jasmani sangat berpengaruh terhadap proses maupun prestasi belajar anak. Komponen faktor jasmani meliputi:

1) Faktor Kesehatan

Proses belajar seseorang akan terganggu bila kesehatannya terganggu. Badan yang tidak sehat akan mengakibatkan kurangnya semangat, pusing, atau mengantuk ketika belajar. Oleh sebab itu, seseorang harus pandai menjaga kondisi badannya, mengatur pola makan, berolahraga, dan beristirahat yang cukup.

2) Faktor Cacat Tubuh

Cacat tubuh adalah sesuatu yang menyebabkan kurang baik atau kurang sempurna mengenai tubuh atau fisik.

## b. Faktor Psikologis

Beberapa faktor psikologis yang dapat mempengaruhi proses belajar di antaranya:

### 1) Inteliegenesi

Inteligensi merupakan kecakapan yang meliputi tiga jenis, yaitu kecakapan untuk menghadapi dan menyesuaikan dengan situasi yang baru dengan cepat, mengetahui konsep-konsep abstrak secara efektif, dan mempelajari relasi dengan cepat.

### 2) Motif

Motif merupakan daya penggerak atau pendorong untuk berbuat.

### 3) Minat

Minat adalah rasa keterikatan pada suatu hal.

### 4) Emosi

Emosi yang mendalam membutuhkan situasi yang cukup tenang. Emosi yang mendalam akan mengurangi konsentrasi dalam belajar dan ini akan mengganggu serta menghambat belajar.

### 5) Bakat

Bakat merupakan kemampuan untuk belajar. Orang yang memiliki bakat akan lebih mudah belajar dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki bakat.

### 6) Kematangan

Merupakan suatu fase dalam pertumbuhan seseorang dimana saat alat-alat tubuh sudah siap untuk menerima kecakapan baru.

7) Kesiapan

Kesiapan merupakan kesediaan untuk memberi respon.

8) Faktor Kelelahan

Kelelahan dibagi menjadi dua, yaitu kelelahan jasmani dan kelelahan rohani. Kelelahan jasmani yaitu terlihat dari lemah lunglainya badan dan kecenderungan untuk membaringkan tubuh, sedangkan kelelahan rohani yaitu dapat dilihat dengan gejala munculnya kebosanan, sehingga minat untuk menghasilkan sesuatu hilang.

Faktor yang berasal dari luar diri manusia (eksternal) dikelompokkan menjadi tiga macam, yaitu:

a. Faktor Keluarga

Faktor keluarga sangat mempengaruhi proses belajar anak, karena anak lebih banyak berinteraksi di dalam keluarga. Keluarga merupakan lembaga pendidik yang pertama dan utama. Termasuk dalam faktor keluarga, yaitu: (1) cara mendidik keluarga, (2) relasi antar anggota keluarga, (3) suasana rumah tangga, dan (4) keadaan ekonomi keluarga.

b. Faktor Sekolah

Faktor sekolah yang dapat mempengaruhi proses belajar anak di antaranya: (1) kurikulum, (2) keadaan gedung, (3) waktu sekolah, (4) alat pelajaran, (5) metode mengajar, (6) hubungan antara guru dengan siswa, dan (7) hubungan antara siswa dengan siswa.

### c. Faktor Masyarakat

Faktor masyarakat sangat mempengaruhi proses belajar anak, karena lingkungan yang baik akan mendorong seseorang untuk berbuat baik.

Prestasi belajar siswa dapat diketahui apabila dilakukan evaluasi. Bagi siswa SD proses evaluasi dilakukan berdasarkan nilai rapor. Nilai rapor mencakup semua nilai mata pelajaran yang diajarkan dalam periode tertentu.

### **3. Siswa SD Negeri Potorono, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul**

SD Negeri Potorono terletak di Dusun Nglaren, Potorono, Banguntapan, Bantul. Letaknya juga tidak jauh dengan lapangan sepakbola di depan Kelurahan Potorono. Fasilitas di SD Negeri potorono terdiri atas: ruang perpustakaan, lapangan basket, ruang komputer, masjid, dan lain-lain. Dalam pembelajaran jam masuk belajar jam 07.00 sampai jam 12.00, khusus kelas VI terdapat jam tambahan atau les yang dilaksanakan setiap hari senin dan kamis.

### **4. Hubungan Kesegaran jasmani dengan Prestasi Belajar**

Hubungan kesegaran jasmani dengan fungsi kognitif secara implisit, Zervas dan Stambulova yang dikutip oleh Auweele (1999: 71) mengatakan tidak ada satu penelitian yang menunjukkan bahwa latihan jasmani menghambat fungsi kognitif. Bahkan sebaliknya, beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan yang ringan dan menengah

memfasilitasi fungsi kognitif. Memfasilitasi atau menghambatnya aktivitas jasmani terhadap kemampuan berpikir bergantung pada tingkat kesegaran jasmani pelaku. Namun demikian, seseorang yang tingkat kesegaran jasmaninya tinggi, apabila melakukan latihan jasmani dan mencapai titik pelaksanaan tugas gerak yang tidak lagi dilakukan dengan baik, menunjukkan penurunan penampilan fungsi berpikir atau kognitifnya.

Penampilan olahraga dan fungsi kognitif merupakan dua dimensi yang berbeda tetapi sesungguhnya satu kesatuan yang utuh. Dua dimensi itu, yaitu jasmani dan mental (pikiran) menjadi satu kesatuan. John Syer dalam penelitian Bambang Abduljabar (2002: 62) menyebutnya sebagai upaya "*tune in*" berasal dari kata kerja "*to attune*" yang bermakna menjadikan sadar atau "atensi terfokus" pada tugas gerak yang harus ditampilkan tubuh. Kata ini juga bermakna menyelaraskan pikiran sesuai dengan tuntutan gerak atau pikiran yang disesuaikan dengan kebutuhan gerak tubuh. Gelombang pikiran yang dicocokkan dengan tuntutan gerak tubuh. Keselarasan gelombang ini mengantarkan individu mampu "berkonsentrasi" dan "sadar" terhadap kondisi dan suasana sekitar dirinya ketika gerak diekspresikan.

Aktivitas jasmani berpengaruh langsung terhadap otak, dan pengaruh langsung ini kemudian secara tidak langsung menjadi media pengaruh latihan terhadap fungsi kognitif. Secara khusus, bukti menunjukkan aktivitas jasmani mempengaruhi aliran darah ke otak, terjadi neurotransmitter, efisiensi saraf dan struktur otak, dan perubahan ini

berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih baik dan meningkatkan fungsi kognitif.

Dari segi fisiologis peran otak dalam proses berpikir dalam hubungan dengan kegiatan motorik ditunjukkan oleh adanya peristiwa neurotransmitter pada bagian otak cerebellum. Peristiwa ini akan lebih sering terjadi apabila intensitas kegiatan motorik meningkat, dan pada saat yang sama mengakibatkan semakin lancarnya aliran darah yang menuju ke otak, sehingga otak akan lebih segar dan fungsi untuk berpikir akan senantiasa terpelihara.

Keterampilan gerak dan fungsi kognitif saling terkait dan kadang berada dalam kajian perkembangan perseptual gerak (*perceptual motor development*). Sebagai contoh: seorang pengemudi kendaraan roda empat, menggunakan penglihatannya, kaki, dan tangannya agar kendaraan berada dalam jalur yang semestinya. Proses kognitif lebih mengacu pada bagaimana otak mendapatkan informasi dan bagaimana memersepsi, mengolah, dan menggunakan informasi untuk menggeneralisasikan pola-pola perilaku. Proses kognitif berperan penting dalam berbagai jenis belajar termasuk belajar motorik.

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa aktivitas jasmani atau olahraga yang teratur meningkatkan penampilan tes matematika, tes memori, dan tes IQ dari pada individu yang tidak reguler melakukan aktivitas jasmani. Selain itu, ada beberapa bukti bahwa para olahragawan

yang memiliki kemampuan verbal dan kreativitas yang lebih baik daripada individu yang bukan olahragawan.

Konsep belajar gerak dan fungsi kognitif bisa diselaraskan, ketika tubuh dan pikiran menjadi satu kesatuan yang utuh, dalam satu wujud gerak yang diinginkan. Melalui pendekatan proses informasi tubuh dan pikiran difungsikan secara serentak untuk dapat mewujudkan gerak yang diinginkan. Gerak atau berolahraga yang dilakukan secara sadar dan terfokus akan menyebabkan pada perlibatan proses kognitif, sehingga pada gilirannya akan mengembangkan fungsi dan penampilan kognitif. Gerak yang diwujudkan secara sadar akan berdampak pada membaiknya fungsi kognitif pelakunya. Dari uraian di atas dapat dikatakan bahwa, faktor kondisi fisik menjadi peranan yang sangat penting dalam memperoleh prestasi belajar yang baik di sekolah. Dengan mempunyai kesegaran jasmani yang baik, siswa dapat mengikuti proses belajar mengajar di sekolah.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian dengan judul” Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Akademik Siswa di Kelas V Sekolah Dasar Negeri Bandongan 3 Kecamatan Bandongan, Kabupaten Magelang” Penelitian yang dilakukan oleh Reza Budi Nugroho pada tahun 2011. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dan prestasi akademik siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Bandongan 3

Kecamatan Bandongan, Kabupaten Magelang. Koefisien yang dihasilkan memiliki nilai sebesar 0,310 yang berarti tingkat kesegaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 31 % terhadap prestasi akademik anak, sisanya sebesar 69 % dipengaruhi faktor lain.

2. Penelitian Jasimun (2012) dengan judul Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Mata Pelajaran Penjas Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Purwasana Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun pelajaran 2011/2012. Penelitian termasuk penelitian korelasi menggunakan metode survei. Subjek penelitian yang digunakan adalah Siswa Kelas IV Dan V SD Negeri Purwasana Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara yang berjumlah 35 anak. Hasil penelitian ini hasil penelitian nilai  $r_{hit} (0,543) > r_{tab} (0,220)$  artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi mata pelajaran penjas siswa kelas IV dan V SD Negeri Purwasana Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2011/2012.
3. Penelitian Sutoyo (2012) dengan judul Hubungan antara Kesegaran Jasmani dan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Rajawana Tahun Pelajaran 2012/2013. Penelitian tersebut merupakan penelitian korelasi menggunakan metode survei dan dokumentasi, subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 2 Rajawana yang berjumlah 52 anak. Hasil penelitian ini hasil penelitian nilai  $r_{hit} (0,482) > r_{tab} (0,232)$  artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar. Artinya



dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Rajawana Tahun Pelajaran 2012/2013.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kesegaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan tanpa suatu kelelahan yang berarti, yang dapat diperoleh dengan pola hidup sehat dan olahraga yang teratur dan istirahat yang cukup. Siswa SD membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar untuk dapat menjalankan proses belajar dengan baik. Dengan demikian siswa tersebut dapat mengikuti dan menjalankan proses belajar mengajar di sekolah dengan baik, sehingga prestasi belajar yang ingin dicapai dapat diperoleh secara optimal.

Prestasi belajar adalah hasil yang telah dicapai oleh siswa dalam pembelajaran di sekolah. Hasil pembelajaran tersebut dapat dilihat dari nilai rapor yang diterima setelah melaksanakan ujian semesteran. Hasil dari serangkaian tes tersebut akan menunjukkan siswa itu dalam keadaan segar atau tidak. Jika tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut baik, prestasi belajar siswa juga akan baik pula. Jika pikiran segar, otomatis pembelajaran di sekolah akan terserap dengan baik dan hasil dari prestasi belajar siswa di sekolah akan baik pula. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi belajar, salah satu di antaranya adalah kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani bagi siswa sangat diperlukan karena kesegaran jasmani yang prima dapat memberikan dampak untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya. Apabila

siswa kesegaran jasmaninya tidak bagus atau dalam kelelahan siswa tidak akan maksimal dalam belajar ataupun menyerap pelajaran yang diberikan guru.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir di atas, dapat ditarik kesimpulan sementara bahwa terdapat hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar siswa kelas VI SDN Potorono, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah korelasi. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 313), Korelasi adalah suatu alat statistik yang dapat digunakan untuk membandingkan dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel. Penelitian ini mempunyai dua variabel yaitu kesegaran jasmani dan prestasi belajar.

##### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar siswa kelas VI SD Negeri Potorono, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul, yang secara operasional variabel tersebut dapat didefinisikan sebagai berikut:

###### **1. Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa kelas VI SD Negeri Potorono, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul untuk melakukan TKJI yang meliputi lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

###### **2. Prestasi Belajar**

Prestasi belajar adalah hasil belajar siswa kelas VI SD Negeri Potorono, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul dalam bentuk nilai rapor. Nilai rapor tersebut merupakan hasil nilai ulangan harian siswa dan ujian semester ganjil kelas VI.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono 2009: 80). Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa kelas VI SD Negeri Potorono, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul tahun pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 23 siswa.

### **2. Sampel**

Sampel adalah sensus atau perwakilan dari populasi yang diteliti (Suharismi, 2002: 109). Sebagai pedoman besarnya sampel yang diteliti dalam penelitian ini, apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua, Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri Potorono yang berumur 10-12 tahun, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi (Suharsimi Arikunto, 1993: 120).

## **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan hasilnya lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2010: 203). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah TKJI untuk umur 10-12 tahun dan dalam data nilai rapor.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan tes pengukuran dan dokumentasi. Pengumpulan data kesegaran jasmani dengan pengukuran di lapangan sepak bola Potorono dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 10-12 tahun. Teknik pengumpulan data prestasi belajar dengan dokumentasi nilai rapor untuk siswa kelas VI di SD Negeri Potorono.

Rangkaian tes kesegaran jasmani antara lain:

- a. Lari 40 meter dan 30 meter. Untuk putra 40 meter dan untuk putri 30 meter.
- b. Baring duduk (*sit up*), ambil sikap berbaring dengan kedua lutut diangkat ke atas. Kedua tangan ditaruh dibelakang kepala. Bangkitlah dengan tangan masih memegang kepala bagian belakang ke posisi duduk hingga mengentuh ke. Lakukan dua lutut, lalu berbaring kembali. Lakukan secara berulang-ulang sesuai dengan kekuatanmu sebanyak-banyaknya. Untuk latihan ini digunakan durasi waktu 30 detik, baik putra maupun putri.
- c. Gantung siku tekuk (*pull up*), untuk melatih kekuatan. Caranya berpeganglah/menggantunglah pada palang tunggal. Posisi kedua tangan dibuka selebar bahu, badan lurus, kaki lurus dan rapat. Kemudian angkat badan sampai dagu menyentuh palang. Setelah itu turunkan kembali badan dengan meluruskan siku. Lakukan secara berulang-ulang sesuai dengan kekuatanmu sebanyak-banyaknya.

Untuk latihan ini digunakan durasi waktu 30 detik, baik putra maupun putri.

- d. Loncat tegak, yaitu anak diminta meloncat tegak dengan tangan berusaha meraih raihan tertinggi. Guru memasang/menempelkan kertas yang sudah terdapat tulisan meteran di dinding sekolah. Lakukan sebanyak tiga kali, cari raihan tertinggi.
- e. Lari 600 meter, anak melakukan lari 600 meter. Bisa dilakukan di lapangan sekolah atau pun di jalan yang aman. Pada saat melakukan latihan lari 600 meter, anak berusaha untuk tetap mempertahankan langkah kaki kecepatan lari, dan menjaga daya tahan tubuh.

**Tabel 1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putra**

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak (cm)	Lari 600 Meter
5	Sd-6.3"	51" keatas	23 keatas	46	Sd-2'09"
4	6.4"-7.5"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-2'30"
3	7.6"-8.3"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"
2	8.4"-9.6"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'44"
1	9.7"dst	4-dst	0-3	23-dst	3'45"-dst

Sumber: Departemen Pendidikan Nasional (2003: 24)

**Tabel 2. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putri**

Nilai	Lari 30 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak (cm)	Lari 600 Meter
5	Sd-6.7"	40" keatas	20 keatas	42 keatas	Sd - 2'32"
4	6.8"-7.5"	20-39	14-19	34-41	2'33"- 2'54"
3	7.6"-8.3"	8-19	7-13	28-33	2'55"- 3'28"
2	8.4"-9.6"	2-7	2-6	21-27	3'29"- 4'22"
1	9.7"dst	0-1	0-1	20-dst	4'23"- dst

Sumber: Departemen Pendidikan Nasional (2003: 24)

**Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Departemen Pendidikan Nasional (2003: 25)

#### **E. Teknik Analisis Data**

Untuk memperoleh suatu kesimpulan dan gambaran masalah yang diteliti, analisis data merupakan suatu langkah yang penting dalam penelitian. Data yang sudah terkumpul untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kesegaran jasmani dengan prestasi belajar. Dalam penelitian yang terkumpul berupa angka-angka, penulis menggunakan analisis statistik. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat, digunakan rumus korelasi *product-moment*.

Sebelum melaksanakan hal di atas, diperlukan serangkaian pengujian yaitu:

##### **1. Uji Prasyarat Penelitian**

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Kedua uji prasyarat tersebut adalah sebagai berikut.

##### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas adalah uji untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. (Sudjana, 2005: 466). Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data tersebut

terdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan bantuan program *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*, dengan rumus *Kolmogorov–Smirnov*:

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  (5 %) sebaran dikatakan tidak normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan penghubung mempunyai hubungan linier atau tidak dengan variabel terikat. Kepastian linier atau tidaknya sebaran skor data yang dimiliki tidak cukup dipertanggungjawabkan dengan asumsi-asumsi. Untuk menguji linearitas dengan menggunakan rumus uji F sebagai berikut:

$$\mathbf{F_{reg}} = \frac{Rk_{reg}}{Rk_{res}}$$

Keterangan:

F<sub>reg</sub> = Harga bilangan untuk garis regresi.

R<sub>kreg</sub> = Rerata kuadrat garis regresi.

R<sub>kres</sub> = Rerata kuadrat residu.

Untuk memperoleh kepastian itu harus dilakukan uji linearitas dengan uji statistik F, yaitu dinyatakan linier apabila nilai  $p > 0,05$ . Sebaliknya, apabila nilai  $p < 0,05$ , dinyatakan tidak linier.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Potorono, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul. Pengambilan data penelitian dilaksanakan pada tanggal, 23 Desember 2012. Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri Potorono, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul yang berjumlah 23 orang.

#### **B. Deskripsi Hasil Penelitian**

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul. Pada penelitian ini terdiri atas dua variabel, yaitu tingkat kebugaran jasmani (X) dan prestasi belajar siswa (Y). Data penelitian masing-masing variabel secara rinci diuraikan sebagai berikut:

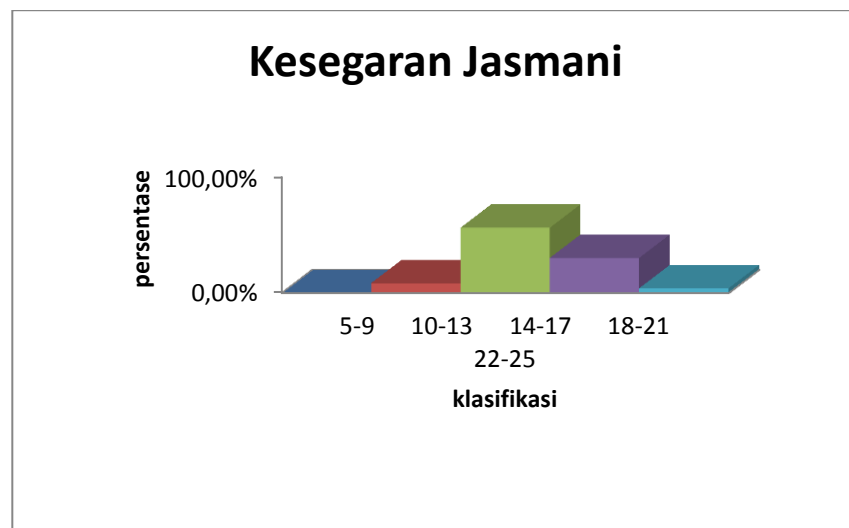
##### **1. Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan hasil penelitian dari 23 anak diperoleh statistik penelitian untuk kebugaran jasmani siswa Kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul yaitu; skor minimum sebesar = 13; skor maksimum = 22; rerata = 16,69; median = 17; modus = 15 dan *standard deviasi* = 2,58. Deskripsi hasil penelitian kebugaran jasmani disajikan pada tabel dan gambar berikut:

**Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian Kesegaran Jasmani**

No	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	Baik sekali	1	4,3
2	Baik	7	30,5
3	Sedang	13	56,5
4	Kurang	2	8,7
5	Kurang sekali	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>23</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 1. Histogram Hasil Penelitian Kesegaran Jasmani**

## 2. Prestasi Belajar Siswa

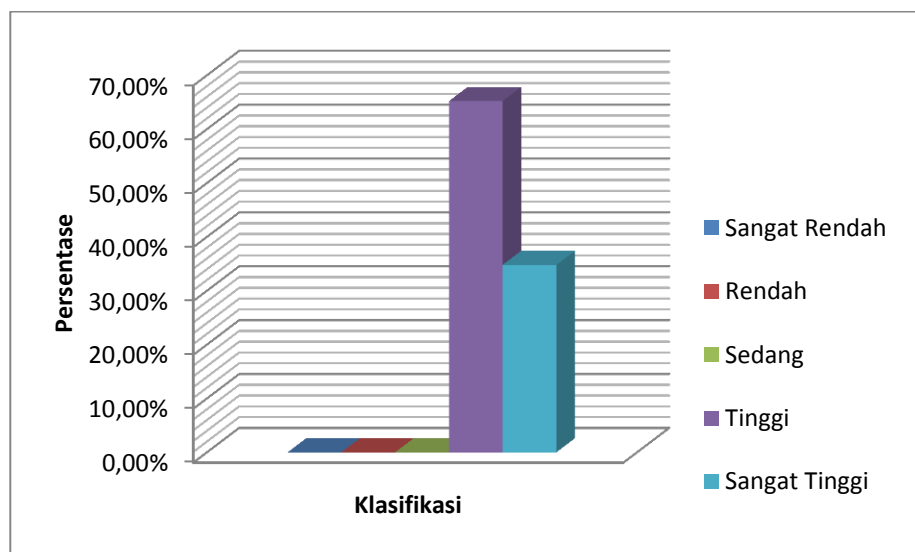
Berdasarkan hasil penelitian dari 23 anak diperoleh statistik penelitian untuk prestasi belajar Kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul, yaitu: skor minimum sebesar = 72,55; skor maksimum = 83,91; rerata = 77,33; median = 77,00; modus = 77,00 dan *standard deviasi*

= 2,96. Deskripsi hasil penelitian prestasi belajar siswa disajikan pada tabel dan gambar berikut:

**Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Prestasi Belajar**

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Sangat Tinggi	8	34,8
2	Tinggi	15	65,2
3	Sedang	0	0
4	Rendah	0	0
5	Sangat Rendah	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>23</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 2. Histogram Hasil Penelitian Prestasi Belajar**

### C. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa di kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul. Sebelum melakukan uji

hubungan maka dilakukan dulu uji normalitas dan uji linieritas sebagai uji prasyarat. Hasil analisis data dapat diuraikan sebagai berikut:

## 1. Uji Normalitas

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 6. Hasil Uji Normalitas**

	<b>Z</b>	<b>p</b>	<b>Sig 5 %</b>	<b>Keterangan</b>
Kesegaran Jasmani	0,858	0,453	0,05	<b>Normal</b>
Prestasi Belajar	0,564	0,908	0,05	<b>Normal</b>

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data kesegaran jasmani diperoleh p (0,453)  $> 0,05$ , dapat diartikan data kesegaran jasmani berdistribusi normal. Data prestasi belajar diperoleh p (0,908)  $> 0,05$ , dapat diartikan data kesegaran jasmani berdistribusi normal.

## 2. Uji Linearitas

Tujuan uji linieritas adalah untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat linier atau tidak. Kriteria pengujian linearitas adalah jika  $f_{hit} < t_{tab}$  dan harga p (probabilitas)  $> 0,05$  (sig 5 %), maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah linier. Sebaliknya apabila  $f_{hit} > f_{tab}$  dan nilai p (probabilitas)  $< 0,05$  (sig 5 %) dinyatakan tidak linier. Hasil rangkuman uji linearitas disajikan pada tabel berikut ini:

**Tabel 7. Hasil Uji Linearitas**

Hubungan	Df	F Tabel	F Hit	<i>p</i>	sig 5 %	Ket
Hubungan (X) dengan (Y)	1:21	4,32	1,379	0,291	0,05	Linier

Hasil uji linieritas diatas menunjukkan hubungan X dengan Y diperoleh  $f_{hit} (1,379) < f_{tab} (4,32)$  dan  $p (0,291) > 0,05$ , berarti hubungan antara variabel kesegaran jasmani dan prestasi belajar siswa adalah linier.

**a. Uji Hipotesis (Uji Korelasi)**

Untuk menguji hubungan antara kesegaran jasmani (X) dengan prestasi belajar (Y) menggunakan uji korelasi *product moment* dari Karl Person. Hasil uji korelasi dapat diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 8. Hasil Uji Korelasi *Product Moment***

Hubungan	N	p	Koefisien korelasi $r_{xy}$	Koefisien determinan ( $r^2$ )
Kesegaran jasmani (x) dengan prestasi belajar (y)	23	0,001	0,647	0,418

Dari hasil perhitungan yang diperoleh nilai  $r_{hit} (0,647) > p (0,001)$  artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul.

Dari hasil korelasi dapat diperoleh nilai koefisien determinan ( $R^2$ ) variabel (0,418). Nilai koefisien determinan dikalikan 100, merupakan suatu alat untuk mengukur besarnya persentase pengaruh variabel bebas

terhadap variabel terikat. Dengan demikian nilai koefisien determinan ( $R^2$ ) diperoleh sebesar  $0,418 \times 100 = 41,8 \%$ . Berarti kesegaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 41,8 % terhadap prestasi belajar siswa, sisanya sebesar 58,2 % dipengaruhi faktor lain (Sugiyono, 2006: 250).

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 56,5 %. Hasil tersebut diartikan tingkat kesegaran jasmani siswa di kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul adalah sedang. Disisi lain, prestasi belajar siswa sebagian besar berada pada kategori tinggi dengan persentase 65,2 %.

Berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh nilai  $r_{\text{hit}} (0,647) > r_{\text{tab}} (0,413)$  artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul. Nilai korelasi pada hubungan kesegaran jasmani dengan prestasi belajar adalah positif, artinya semakin baik tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka prestasi belajar yang diperoleh akan semakin tinggi. Prestasi belajar merupakan tingkat penguasaan siswa terhadap suatu mata pelajaran setelah melakukan proses belajar dan dinyatakan dalam nilai test. Pencapaian prestasi akademik yang baik akan sangat didukung oleh beberapa faktor, salah satunya dalam hal ini adalah kesegaran jasmani.

Dari hasil di atas dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani berhubungan kondisi fisik seseorang. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Dari hal tersebut siswa dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik, dia tidak akan cepat mengalami kelelahan, sehingga dia masih keadaan tersebut akan mendukung anak dalam melakukan aktivitas tambahan seperti belajar. Dengan kondisi kesegaran tubuh yang baik akan sangat mendukung aktivitas belajar, siswa akan tetap konsentrasi. Dikarenakan kesegaran jasmani yang kurang, dia akan cepat mengalami kelelahan, yang menyebabkan kondisi psikis anak menjadi malas dan mengantuk. Dengan demikian kesegaran jasmani yang baik siswa akan mampu membantu memaksimalkan pola pikir dalam memahami berbagai pengetahuan yang dipelajari, sehingga secara tidak langsung akan menunjang prestasi akademik.

Kesegaran jasmani yang kurang maka otak akan mengalami penurunan kinerja, seperti lelah dan mengantuk. Dengan demikian saat melakukan proses belajar mengajar anak akan malas dan menyebabkan tidak sungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran. Dari hal tersebut tentunya mengakibatkan prestasi belajarnya juga akan kurang. Maka dari itu prestasi belajar juga didukung oleh kebugaran jasmani yang baik pula.

Hasil koefisien determinan ( $R^2$ ) diperoleh sebesar 0,418 berarti kebugaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 41,8 % terhadap prestasi

belajar pada anak, dan sisanya sebesar 58,2% dipengaruhi faktor lain. Dalam hal ini kesegarann jasmani bukan menjadi satu-satunya faktor yang mendukung dalam pencapain prestasi belajar siswa. Untuk mendukung pendidikan jasmnai siswa, dibutuhkan minat, bakat, ketrampilan dan keterlatihan siswa dalam mengikuti pendidikan jasmani. Dengan demikian kesegaran jasmani hanya menjadi salah satu faktor pendukung untuk memperoleh prestasi belajar pada pendidikan jasmani.

Dalam hal ini hubungan kesegaran jasmani dengan prestasi belajar pendidikan jasmani merupakan hubungan tidak langsung, artinya dengan kebugaran jasmani yang baik siswa dapat dengan baik melakukan aktivitas jasmani, dengan demikian akan mendukung pencapaian prestasi akademik.



## **2. Uji Hipotesis Penelitian**

Setelah memenuhi uji prasyarat penelitian, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar siswa. Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan cara menghitung koefisien korelasi data yang sudah diterima. Rumus yang digunakan adalah:

Untuk mengetahui koefisien korelasi tersebut perlu dibandingkan dengan  $r$  tabel, dengan taraf kesalahan sebesar 5 %. Jika harga  $r$  hitung  $>$  daripada harga  $r$  tabel,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar siswa. Sebaliknya, jika harga  $r$  hitung  $<$  daripada harga  $r$  tabel,  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, berarti tidak terdapat hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar siswa.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Potorono, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul. Pengambilan data penelitian dilaksanakan pada tanggal, 23 Desember 2012. Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri Potorono, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul yang berjumlah 23 orang.

#### **B. Deskripsi Hasil Penelitian**

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul. Pada penelitian ini terdiri atas dua variabel, yaitu tingkat kebugaran jasmani (X) dan prestasi belajar siswa (Y). Data penelitian masing-masing variabel secara rinci diuraikan sebagai berikut:

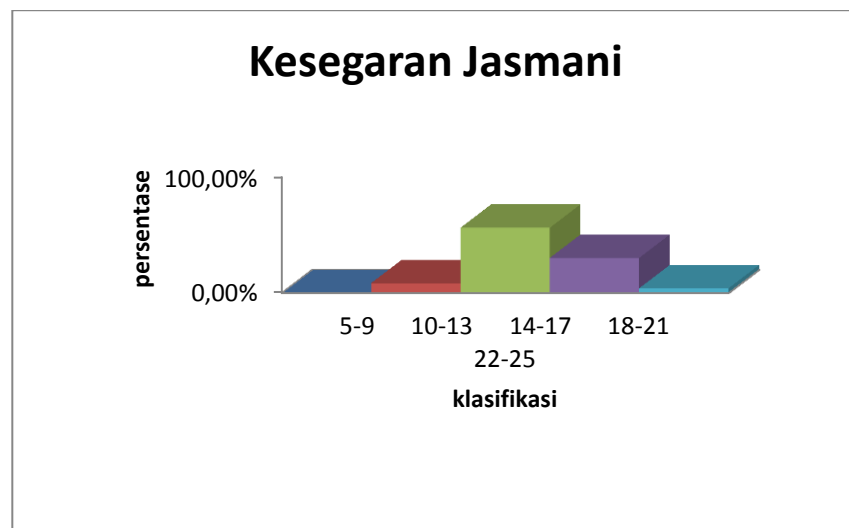
##### **1. Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan hasil penelitian dari 23 anak diperoleh statistik penelitian untuk kebugaran jasmani siswa Kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul yaitu; skor minimum sebesar = 13; skor maksimum = 22; rerata = 16,69; median = 17; modus = 15 dan *standard deviasi* = 2,58. Deskripsi hasil penelitian kebugaran jasmani disajikan pada tabel dan gambar berikut:

**Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian Kesegaran Jasmani**

No	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	Baik sekali	1	4,3
2	Baik	7	30,5
3	Sedang	13	56,5
4	Kurang	2	8,7
5	Kurang sekali	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>23</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 1. Histogram Hasil Penelitian Kesegaran Jasmani**

## 2. Prestasi Belajar Siswa

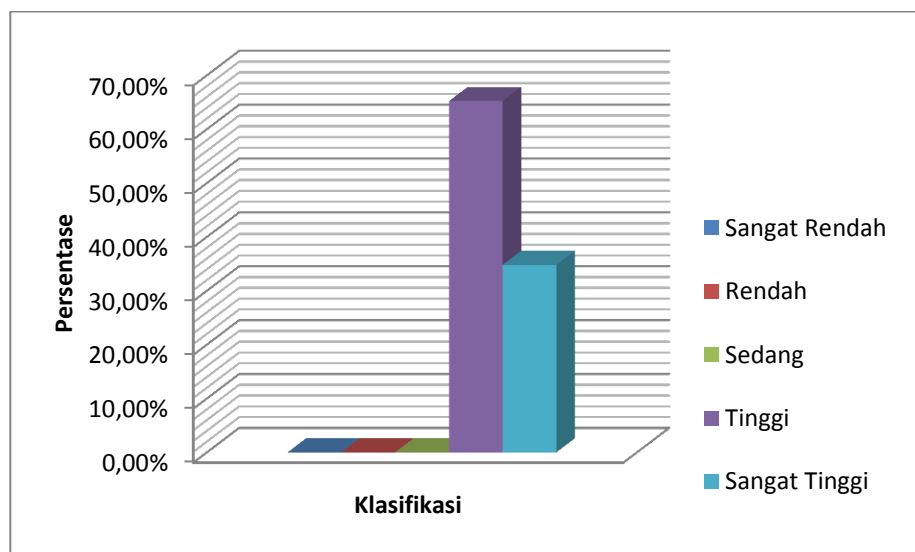
Berdasarkan hasil penelitian dari 23 anak diperoleh statistik penelitian untuk prestasi belajar Kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul, yaitu: skor minimum sebesar = 72,55; skor maksimum = 83,91; rerata = 77,33; median = 77,00; modus = 77,00 dan *standard deviasi*

= 2,96. Deskripsi hasil penelitian prestasi belajar siswa disajikan pada tabel dan gambar berikut:

**Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Prestasi Belajar**

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Sangat Tinggi	8	34,8
2	Tinggi	15	65,2
3	Sedang	0	0
4	Rendah	0	0
5	Sangat Rendah	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>23</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 2. Histogram Hasil Penelitian Prestasi Belajar**

### C. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa di kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul. Sebelum melakukan uji

hubungan maka dilakukan dulu uji normalitas dan uji linieritas sebagai uji prasyarat. Hasil analisis data dapat diuraikan sebagai berikut:

## 1. Uji Normalitas

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 6. Hasil Uji Normalitas**

	<b>Z</b>	<b>p</b>	<b>Sig 5 %</b>	<b>Keterangan</b>
Kesegaran Jasmani	0,858	0,453	0,05	<b>Normal</b>
Prestasi Belajar	0,564	0,908	0,05	<b>Normal</b>

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data kesegaran jasmani diperoleh p (0,453)  $> 0,05$ , dapat diartikan data kesegaran jasmani berdistribusi normal. Data prestasi belajar diperoleh p (0,908)  $> 0,05$ , dapat diartikan data kesegaran jasmani berdistribusi normal.

## 2. Uji Linearitas

Tujuan uji linieritas adalah untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat linier atau tidak. Kriteria pengujian linearitas adalah jika  $f_{hit} < t_{tab}$  dan harga p (probabilitas)  $> 0,05$  (sig 5 %), maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah linier. Sebaliknya apabila  $f_{hit} > f_{tab}$  dan nilai p (probabilitas)  $< 0,05$  (sig 5 %) dinyatakan tidak linier. Hasil rangkuman uji linearitas disajikan pada tabel berikut ini:

**Tabel 7. Hasil Uji Linearitas**

Hubungan	Df	F Tabel	F Hit	<i>p</i>	sig 5 %	Ket
Hubungan (X) dengan (Y)	1:21	4,32	1,379	0,291	0,05	Linier

Hasil uji linieritas diatas menunjukkan hubungan X dengan Y diperoleh  $f_{hit} (1,379) < f_{tab} (4,32)$  dan  $p (0,291) > 0,05$ , berarti hubungan antara variabel kesegaran jasmani dan prestasi belajar siswa adalah linier.

**a. Uji Hipotesis (Uji Korelasi)**

Untuk menguji hubungan antara kesegaran jasmani (X) dengan prestasi belajar (Y) menggunakan uji korelasi *product moment* dari Karl Person. Hasil uji korelasi dapat diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 8. Hasil Uji Korelasi *Product Moment***

Hubungan	N	p	Koefisien korelasi $r_{xy}$	Koefisien determinan ( $r^2$ )
Kesegaran jasmani (x) dengan prestasi belajar (y)	23	0,001	0,647	0,418

Dari hasil perhitungan yang diperoleh nilai  $r_{hit} (0,647) > p (0,001)$  artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul.

Dari hasil korelasi dapat diperoleh nilai koefisien determinan ( $R^2$ ) variabel (0,418). Nilai koefisien determinan dikalikan 100, merupakan suatu alat untuk mengukur besarnya persentase pengaruh variabel bebas

terhadap variabel terikat. Dengan demikian nilai koefisien determinan ( $R^2$ ) diperoleh sebesar  $0,418 \times 100 = 41,8 \%$ . Berarti kesegaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 41,8 % terhadap prestasi belajar siswa, sisanya sebesar 58,2 % dipengaruhi faktor lain (Sugiyono, 2006: 250).

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 56,5 %. Hasil tersebut diartikan tingkat kesegaran jasmani siswa di kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul adalah sedang. Disisi lain, prestasi belajar siswa sebagian besar berada pada kategori tinggi dengan persentase 65,2 %.

Berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh nilai  $r_{hit} (0,647) > r_{tab} (0,413)$  artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul. Nilai korelasi pada hubungan kesegaran jasmani dengan prestasi belajar adalah positif, artinya semakin baik tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka prestasi belajar yang diperoleh akan semakin tinggi. Prestasi belajar merupakan tingkat penguasaan siswa terhadap suatu mata pelajaran setelah melakukan proses belajar dan dinyatakan dalam nilai test. Pencapaian prestasi akademik yang baik akan sangat didukung oleh beberapa faktor, salah satunya dalam hal ini adalah kesegaran jasmani.

Dari hasil di atas dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani berhubungan kondisi fisik seseorang. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Dari hal tersebut siswa dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik, dia tidak akan cepat mengalami kelelahan, sehingga dia masih keadaan tersebut akan mendukung anak dalam melakukan aktivitas tambahan seperti belajar. Dengan kondisi kesegaran tubuh yang baik akan sangat mendukung aktivitas belajar, siswa akan tetap konsentrasi. Dikarenakan kesegaran jasmani yang kurang, dia akan cepat mengalami kelelahan, yang menyebabkan kondisi psikis anak menjadi malas dan mengantuk. Dengan demikian kesegaran jasmani yang baik siswa akan mampu membantu memaksimalkan pola pikir dalam memahami berbagai pengetahuan yang dipelajari, sehingga secara tidak langsung akan menunjang prestasi akademik.

Kesegaran jasmani yang kurang maka otak akan mengalami penurunan kinerja, seperti lelah dan mengantuk. Dengan demikian saat melakukan proses belajar mengajar anak akan malas dan menyebabkan tidak sungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran. Dari hal tersebut tentunya mengakibatkan prestasi belajarnya juga akan kurang. Maka dari itu prestasi belajar juga didukung oleh kebugaran jasmani yang baik pula.

Hasil koefisien determinan ( $R^2$ ) diperoleh sebesar 0,418 berarti kebugaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 41,8 % terhadap prestasi



belajar pada anak, dan sisanya sebesar 58,2% dipengaruhi faktor lain. Dalam hal ini kesegarann jasmani bukan menjadi satu-satunya faktor yang mendukung dalam pencapain prestasi belajar siswa. Untuk mendukung pendidikan jasmnai siswa, dibutuhkan minat, bakat, ketrampilan dan keterlatihan siswa dalam mengikuti pendidikan jasmani. Dengan demikian kesegaran jasmani hanya menjadi salah satu faktor pendukung untuk memperoleh prestasi belajar pada pendidikan jasmani.

Dalam hal ini hubungan kesegaran jasmani dengan prestasi belajar pendidikan jasmani merupakan hubungan tidak langsung, artinya dengan kebugaran jasmani yang baik siswa dapat dengan baik melakukan aktivitas jasmani, dengan demikian akan mendukung pencapaian prestasi akademik.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar. Artinya dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul. Hasil koefisien ( $R^2$ ) diperoleh sebesar 0,05 berarti kebugaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 41,8% terhadap prestasi belajar pada anak, dan sisanya sebesar 58,2% dipengaruhi faktor lain.

#### **B. Implikasi**

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi sebagai berikut:

1. Menjadi masukan dan referensi bagi siswa kelas VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul mengenai data kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa.
2. Guru dan orang tua akan semakin paham tentang faktor-faktor yang dapat mendukung prestasi belajar anak didiknya. Dengan demikian dapat ditetapkan sebagai salah satu faktor-faktor yang memengaruhi prestasi akademik dan menjadi referensi untuk guru dan orang tua agar selalu memperhatikan kebugaran jasmani untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Meskipun penelitian ini telah diusahakan sebaik-baiknya, namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada, yaitu:

1. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis tiap responden saat melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol apakah siswa dalam melakukan tes sudah maksimal atau belum

### **D. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang masih mempunyai kesegaran jasmani yang kurang hendaknya untuk ditingkatkan agar menunjang prestasi akademiknya.
2. Bagi guru penjasorkes dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang memengaruhi prestasi akademik dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar. (2002). *Pengaruh Metode Pembelajaran dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Kemampuan Berfikir Kritis Dalam Pendidikan Jasmani di Seolah*. Skripsi. Bandung: UPI.
- Afandi Kusuma. (2009). "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani." [http://afand.abatasa.com/post/detail/6966/faktor-faktor\\_yang\\_mempengaruhi\\_kebugaran\\_jasmani](http://afand.abatasa.com/post/detail/6966/faktor-faktor_yang_mempengaruhi_kebugaran_jasmani). 7 Oktober 2012.
- Auweele. (1999). *Phychology for physical educators*. United Kingdom: Human Kinetics Publishers.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar & Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Emi Rachmawati. (2005). "Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Paguyuban Lansia Sehat Di Kecamatan Candisari Semarang." <http://digilib.unnes.ac.id/gsd/collect/skripsi/archives/HASH915c/9d25fce3.dir/doc.pdf>. 26 Oktober 2012.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik Dan Prasarana Latihan*. Jakarta : CV Akademika Pressindo.
- Giam, C.K., dan Teh, K.C. (1992). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. (Hartono Satmoko). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Len Kravitz. (2001). *Panduan Lengkap: Bugar Total*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Margono. (2010). "Kesegaran Jasmani." **Error! Hyperlink reference not valid..** 26 Oktober 2012.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud,
- M. Sobry Sutikno. (2004). *Menuju Pendidikan Bermutu*. Mataram: NTP Press.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa
- Rusli Lutan. (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Depdiknas
- Soedjatmo Soemowardoyo. (2002). "Kebugaran Jasmani." **Error! Hyperlink reference not valid..** 26 Oktober 2012.

- Sudarno. (1992). Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdikbud.
- Sudjana. (2002). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Administrasi: Dilengkapi dengan Metode R & D*. Edisi 17. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Edisi Revisi V. Jakarta: Bhineka Cipta.
- Sumintarsih. (2007). Kebugaran Jasmani untuk Lanjut Usia. *Olahraga*. Vol. 13, Th. XIII, No. 1. Hlm. 26-40
- Tri Nurharsono. (2006). *Kumpulan Artikel Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Tes Kesegaran Jasmani Atlet*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT RajaGrafind Persada.
- Yunita Kusumaningsih. (2009). Faktor-Faktor Utama yang Mempengaruhi Prestasi Belajar. Diakses dari <http://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=faktor%20yang%20mempengaruhi%20prestasi%20belajar&source=web&cd=15&ved=0CEEQFjAEOAo&url=http%3A%2F%2Fwww.lontar.ui.ac.id%2Ffile%3Ffile%3Ddigital%2F131490T27469Faktorfaktor%2520utamaTinjauan%2520literatur.pdf&ei=NYhET6GnIsH3rQeH6cifDw&usg=AFQjCNFjm2h5GxddZMM0YLu5S5S9FRDTwA&cad=rja>. Pada tanggal 22 oktober 2012, Jam 15.05 WIB.

## **LAMPIRAN**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL  
PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN DASAR SEKOLAH DASAR NEGERI POTORONO  
Alamat: Nglaren Potorono, Banguntapan, Bantul**

---

**SURAT KETERANGAN**

yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sukarta, S.Pd

Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : Elyas Susanto

NIM : 08603141058

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Judul Penelitian : Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas  
VI SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan Kabupaten Bantul

Telah melaksanakan penelitian dan pengambilan data di SD Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan kabupaten Bantul Pada Tanggal 23 November 2012. Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, November 2012  
Kepala Sekolah,  
  
Sukarta, S.Pd  
NIP. 19580628 19780 1 002





KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 2268 /UN.34.16/PP/2012  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

17 Desember 2012

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda. Provinsi DIY  
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan izin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Elyas Susanto  
NIM : 08603141058  
Program Studi : IKORA  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : November s/d Desember 2012  
Tempat/Obyek : Lapangan Potorono (SD Negeri Potorono) / siswa  
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VI Sekolah Dasar Negeri Potorono Kec. Banguntapan, Kab. Bantul.

Demikian surat izin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 00

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD Potorono Banguntapan
2. Kajur. IKORA
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.







**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/44/V/1/2013

Membaca Surat : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Nomor : 2268/UN.34.16/PP/2012  
Tanggal : 17 Desember 2012 Perihal : Ijin Penelitian

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;  
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;  
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.  
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : ELYAS SUSANTO NIP/NIM : 08603141058  
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta  
Judul : HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS VI SEKOLAH DASAR NEGERI POTORONO KECAMATAN BANGUNTAPAN, KABUPATEN BANTUL  
Lokasi : SD N Potorono Kec. BANGUNTAPAN, Kota/Kab. BANTUL  
Waktu : 03 Januari 2013 s/d 03 April 2013

**Dengan Ketentuan**

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website [adbang.jogjaprov.go.id](http://adbang.jogjaprov.go.id) dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website [adbang.jogjaprov.go.id](http://adbang.jogjaprov.go.id);
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta

Pada tanggal 03 Januari 2013

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perekonomian dan Pembangunan

Ub.

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Hendar Susilowati, SH

NIP. 19580120 198503 2 003

Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati Bantul cq Bappeda
3. Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga DIY
4. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
5. Yang Bersangkutan

## Lampiran 2. Data Penelitian

No	Nama	TKJ/	Tanggal Lahir	Lari 40 M	N	GST	N	Baring Duduk	Loncat Tegak	N	Lari 600 M	N	Jml	Kategori	Prestasi Akademik	
															Nilai Raport	Kategori
1	Fitra Dwi F	L	18/3/2001	7,75	3	43,77	4	15	35	3	3,11	2	15	Sedang	74	Tinggi
2	Muh. Nur Cholis	L	05/09/2001	8,2	3	47,56	4	19	47	5	2,42	3	19	Baik	77	Tinggi
3	Nur Afifah	P	13/04/2001	7,90	3	28,26	4	15	35	4	4,2	2	17	Sedang	76,45	Tinggi
4	Sugeng Nur Cholik	L	01/02/2001	8,5	2	20,15	3	11	36	3	2,41	3	13	Kurang	72,55	Tinggi
5	Fida Nur H	P	23/12/2001	9,32	2	14,55	3	19	31	3	3,67	2	14	Sedang	74,36	Tinggi
6	Isnawan Y	L	08/08/2001	8,42	2	29,5	3	15	37	3	3,11	2	13	Kurang	74,91	Tinggi
7	Riska W	P	10/10/2001	8,45	2	18,65	3	10	34	4	3,19	3	15	Sedang	77,27	Tinggi
8	Anggi Nara S	P	15/2/2002	7,77	3	29,41	4	16	43	5	3,21	3	19	Baik	81,45	Tinggi Sekali
9	Selfia Ryant W	P	03/11/2001	7,98	3	51,00	5	19	29	3	3,35	3	18	Baik	79,09	Tinggi Sekali
10	Rindan Alifa	P	15/2/2001	8,03	3	16,99	3	15	30	3	2,65	3	16	Sedang	80,82	Tinggi Sekali
11	Krisnadi	L	25/11/2001	7,85	3	29,01	3	19	30	2	2,01	5	17	Sedang	76,45	Tinggi
12	Windi A	P	28/10/2001	9,21	2	29,27	4	12	32	3	2,57	3	15	Sedang	73,09	Tinggi
13	Dila Aulia P	P	20/6/2001	9,05	2	37,00	4	18	32	3	3,26	2	15	Sedang	77	Tinggi
14	Dian Alfarita	P	09/08/2001	7,68	3	31,07	4	12	25	2	3,75	2	14	Sedang	78,27	Tinggi
15	Ryan Wahyu	L	01/07/2002	8,12	3	29,15	3	13	36	3	3,35	2	14	Sedang	74,27	Tinggi
16	Dinda Anggi	P	28/12/2001	9,14	2	35,33	4	20	32	3	3,21	3	17	Sedang	79,55	Tinggi Sekali
17	Januar Rivaldi	L	25/4/2001	7,01	4	52,55	5	25	42	4	2,10	4	22	bak sekali	77	Tinggi
18	Anggita Lufi	P	11/09/2001	8,87	2	22,35	4	15	43	5	2,77	3	18	Baik	80,64	Tinggi Sekali
19	Ayu Dian Utami	P	21/8/2001	7,10	4	25,01	4	23	27	2	2,15	5	20	Baik	83,91	Tinggi Sekali
20	Dia Virginia	P	10/10/2001	8,96	2	18,32	3	18	33	3	2,56	3	15	Sedang	76	Tinggi
21	Irawan Prasetya	L	19/2/2001	7,00	4	24,10	3	27	25	2	2,35	3	17	Sedang	74,73	Tinggi
22	Amelia Damayanti	P	09/08/2001	7,05	4	26,10	4	25	29	3	2,17	5	21	Baik	80,64	Tinggi Sekali
23	Yahya Tegar	L	16/2/2001	7,12	4	56,76	5	20	40	4	2,31	3	20	Baik	79,27	Tinggi Sekali

### Lampiran 3. Statistik Penelitian

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001 VAR00002  
 /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM  
 /ORDER=ANALYSIS.

#### Frequencies

Statistics			
		TKJI	Prestasi Belajar
N	Valid	23	23
	Missing	0	0
Mean		16.6957	77.3357
Median		17.0000	77.0000
Mode		15.00	77.00
Std. Deviation		2.58377	2.96494
Minimum		13.00	72.55
Maximum		22.00	83.91
Sum		384.00	1778.72

#### Frequency Table

TKJI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	2	8.7	8.7	8.7
	14	3	13.0	13.0	21.7
	15	5	21.7	21.7	43.5
	16	1	4.3	4.3	47.8
	17	4	17.4	17.4	65.2
	18	2	8.7	8.7	73.9
	19	2	8.7	8.7	82.6
	20	2	8.7	8.7	91.3
	21	1	4.3	4.3	95.7
	22	1	4.3	4.3	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

### Lanjutan lampiran 3

**Prestasi Belajar**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	72.55	1	4.3	4.3	4.3
	73.09	1	4.3	4.3	8.7
	74	1	4.3	4.3	13.0
	74.27	1	4.3	4.3	17.4
	74.36	1	4.3	4.3	21.7
	74.73	1	4.3	4.3	26.1
	74.91	1	4.3	4.3	30.4
	76	1	4.3	4.3	34.8
	76.45	2	8.7	8.7	43.5
	77	3	13.0	13.0	56.5
	77.27	1	4.3	4.3	60.9
	78.27	1	4.3	4.3	65.2
	79.09	1	4.3	4.3	69.6
	79.27	1	4.3	4.3	73.9
	79.55	1	4.3	4.3	78.3
	80.64	2	8.7	8.7	87.0
	80.82	1	4.3	4.3	91.3
	81.45	1	4.3	4.3	95.7
	83.91	1	4.3	4.3	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

## Lampiran 4. Uji Normalitas

NPAR TESTS

/K-S(NORMAL)=VAR00001 VAR00002

/MISSING ANALYSIS.

### NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		TKJI	Prestasi Belajar
N		23	23
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	16.6957	77.3357
	Std. Deviation	2.58377	2.96494
Most Extreme Differences	Absolute	.179	.118
	Positive	.179	.118
	Negative	-.076	-.085
Kolmogorov-Smirnov Z		.858	.564
Asymp. Sig. (2-tailed)		.453	.908
a. Test distribution is Normal.			

## Lampiran 5. Uji Linearitas

### Means

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Prestasi Belajar * TKJI	23	100.0%	0	.0%	23	100.0%

### Report

Prestasi Belajar

TKJI	Mean	N	Std. Deviation
13	73.7300	2	1.66877
14	75.6333	3	2.28386
15	75.4720	5	1.84980
16	80.8200	1	.
17	76.7950	4	2.00768
18	79.8650	2	1.09602
19	79.2250	2	3.14663
20	81.5900	2	3.28098
21	80.6400	1	.
22	77.0000	1	.
Total	77.3357	23	2.96494

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prestasi Belajar * TKJI	Between Groups	(Combined)	132.536	9	14.726	3.145	.030
		Linearity	80.894	1	80.894	17.278	.001
		Deviation from Linearity	51.642	8	6.455	1.379	.291
	Within Groups		60.864	13	4.682		
	Total		193.399	22			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Prestasi Belajar * TKJI	.647	.418	.828	.685

## Lampiran 6. Uji Korelasi

```

CORRELATIONS
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

```

### Correlations

Correlations		TKJI	Prestasi Belajar
TKJI	Pearson Correlation	1	.647**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	23	23
Prestasi Belajar	Pearson Correlation	.647**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	23	23

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Lampiran 12. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani

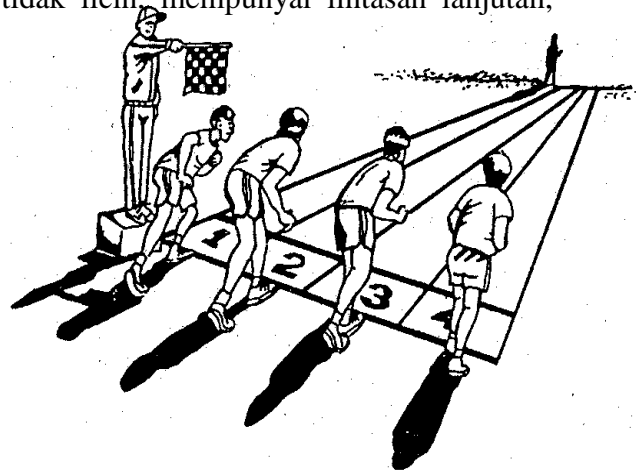
### 1. Lari 40 meter

#### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

#### b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 40 meter.
- 2) Bendera *start*.
- 3) Peluit.
- 4) Tiang pancang.
- 5) *Stopwatch*.
- 6) Serbuk kapur.
- 7) Formulir TKJI.
- 8) Alat tulis.



Gambar 1. Tes Lari 40 Meter

#### c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan.
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes.

#### d. Pelaksanaan

##### 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis *start*.

##### 2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.
- b) Pada aba-aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*.
- 3) Lari masih bisa diulang apabila peserta:
  - a) Mencuri *start*.
  - b) Tidak melewati garis *finish*.
  - c) Terganggu oleh pelari lainnya.



## Lanjutan Lampiran 12

### 4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera *start* diangkat sampai pelari melintasi garis *finish*.

### 5) Pencatat hasil

a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan detik.

b) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

## 2. Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putra dan Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri

### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.

### b. Alat dan Fasilitas

1) Lantai rata dan bersih.

2) Palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran  $\frac{3}{4}$  inchi.

3) *Stopwatch*.

4) Serbuk kapur atau magnesium karbonat.

5) Alat tulis.

### c. Petugas Tes

1) Pencatat waktu.

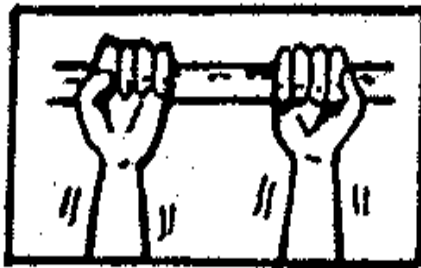
2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

### d. Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh (Putra)

#### 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kearah letak kepala.

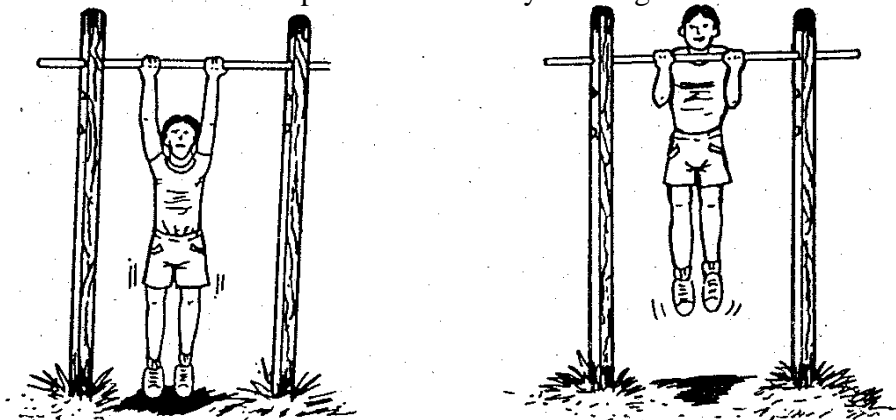
## Lanjutan Lampiran 12



**Gambar 4. Gantung Siku**

### 2) Gerakan

- Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal kemudian kembali kesikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
- Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- Gerakan ini dilakukan tanpa istirahat sebanyak mungkin.



**Gambar 3. Gantung Angkat Tubuh**

### 3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

- Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.
- Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal.
- Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.

## Lanjutan Lampiran 12

### e. Pencatatan Hasil

- 1) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- 2) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama mungkin.
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0).

### f. Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk (Putri)

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

#### 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala (lihat gambar).

#### 2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal (lihat gambar) sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik).

### g. Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satuan detik. Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).

## 3. Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 30 detik

### a. Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

### b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lantai atau lapangan yang rata dan bersih.
- 2) *Stopwatch*.
- 3) Alat tulis.

## Lanjutan Lampiran 12

4) Alas/tikar/matras, dll.

### c. Petugas Tes

1) Pencatat waktu.

2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

### d. Pelaksanaan

#### 1) Sikap permulaan

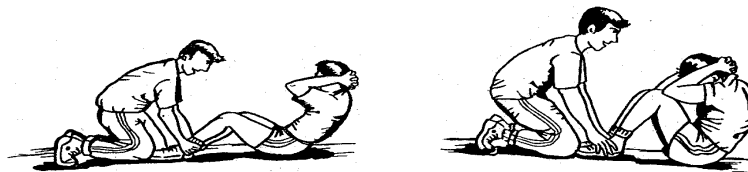
a) Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $90^\circ$  dengan keduajari-jarinya diletakkan di belakang kepala.

b) Peserta lain menekan atau memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

#### 2) Gerakan

a) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.

b) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 30 detik.



**Gambar 4. Tes Sit Up**

### e. Pencatatan Hasil

#### 1) Gerakan tes tidak dihitung apabila:

a) Pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi.

b) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.

c) Menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerak antes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

## Lanjutan Lampiran 12

3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0).

### 4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

#### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

#### b. Alat dan Fasilitas

1) Papan berskala sentimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.

2) Serbuk kapur.

3) Alat penghapus papan tulis.

4) Alat tulis.

#### c. Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil.

#### d. Pelaksanaan Tes

##### 1) Sikap permulaan

a) Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.

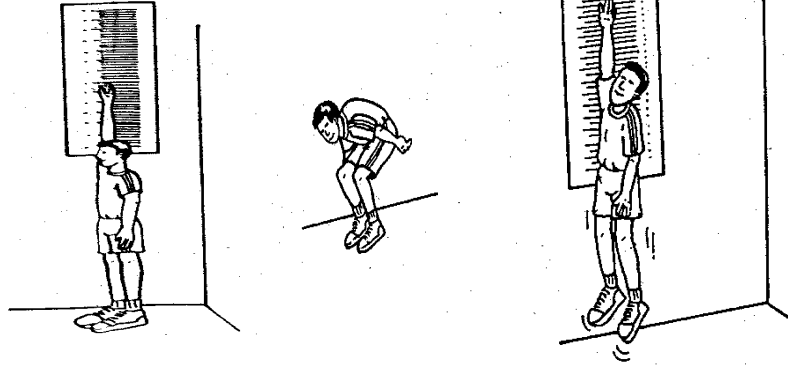
b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan atau kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus keatas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.

##### 2) Gerakan

a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.

b) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain.

## Lanjutan Lampiran 12



**Gambar 5. Tes Loncat Tegak**

### e. Pencatatan Hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- 2) Ketiga selisih hasil tes dicatat.
- 3) Masukkan hasil selisih yang paling besar.

## 5. Tes Lari 600 meter untuk Putra dan Tes untuk Putri

### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernapasan.

### b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lari.
- 2) *Stopwatch*.
- 3) Bendera *start*.
- 4) Peluit.
- 5) Tiang pancang.
- 6) Alat tulis.

### c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan.
- 2) Pengukur waktu.
- 3) Pencatat hasil.
- 4) Pengawas dan pembantu umum.

## Lanjutan Lampiran 12

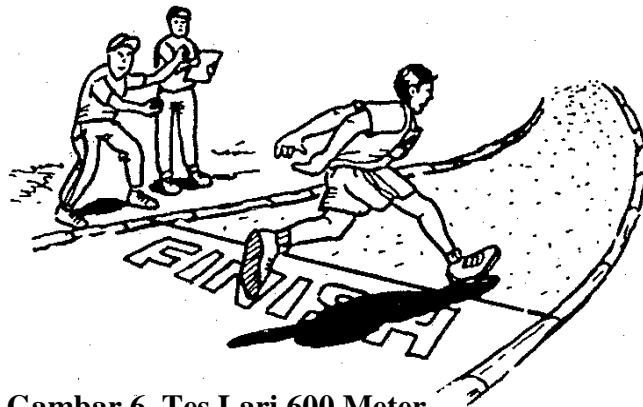
### d. Pelaksanaan Tes

#### 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis *start*.

#### 2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari.
- b) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis *finish*.



Gambar 6. Tes Lari 600 Meter

### e. Pencatatan Hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera *start* diangkat sampai peserta tepat melintasi garis *finish*.
- 2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.  
Contoh: 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12".

## **Lampiran 8. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia dan Standar Penilaian Prestasi Belajar**

Tabel 6. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putra

Nilai	Lari 400 m (detik)	Gantung siku tekuk (detik)	Baring duduk 30 (detik)	Loncat tegak (detik)	Lari 600m (detik)
5	Sd-6.3"	51 keatas	23 keatas	46 keatas	Sd 2.09"
4	6.4-6.9"	31-50	18-22	38-45	2.10-2.30"
3	7.0-7.7"	15-30	12-17	31-37	2.31-2.45"
2	7.8-8.8"	5-14	4-11	34-30	2.46-3.34"
1	8.9-dst	4 dst	0-3	23 dst	3.35" dst

Tabel 7. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putri

Nilai	Lari 400 m (detik)	Gantung siku tekuk (detik)	Baring duduk 30 (detik)	Loncat tegak (detik)	Lari 600m (detik)
5	Sd-6.7"	40 keatas	20 keatas	42 keatas	Sd 2.32"
4	6.8-7.5"	20-39	14-19	34-41	2.33-2.54"
3	7.6-8.3"	8-19	7-13	28-33	2.56-3.28"
2	8.4-9.6"	2-7	2-6	21-27	3.29-3.44"
1	9.7-dst	0-1	0-1	20 dst	4.23" dst

Tabel 8. Norma Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 10-12 Tahun

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Keterangan
1	22-25	Baik Sekali	BS
2	18-21	Baik	B
3	14-17	Sedang	S
4	10-13	Kurang	K
5	5-9	Kurang Sekali	KS

Tabel 9. Standar Penilaian Prestasi Belajar

No	Jumlah Nilai	Kategori
1	> 79	Tinggi Sekali
2	70-78	Tinggi
3	61-69	Sedang
4	52-60	Rendah
5	< 51	Rendah Sekali



**Lampiran 9. Formulir Norma Kesegaran Jasmani Indonesia**

**FORMULIR  
NORMA KESEGERAN JASMANI INDONESIA  
UNTUK ANAK USIA 10-12 TAHUN**

<b>FORMULIR TKJI</b>				
Nama : _____		(Putra/Putri)		
Umur : _____ tahun.		Nama Sekolah : _____		
Tanggal Tes : _____		Tempat Tes : _____		
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30/40/50/60 meter	_____ detik		Selisih raihan
2	Gantung: a. siku tekuk	_____ detik		
	b. angkat tubuh	_____ kali		
3	Baring duduk 30/60 detik	_____ kali		
4	Loncat tegak	_____ cm		
	• Tinggi raihan : _____ cm			
	• Loncatan I : _____ cm			
	• Loncatan II : _____ cm			
	• Loncatan III : _____ cm			
5	Lari 600 meter	_____ mt _____ dt		
6	Jumlah nilai			
7	Klasifikasi	Baik sekali		

Petugas tes,

\_\_\_\_\_

## **Lampiran 10. Daftar Nama Penguji dalam Penelitian**

### **Daftar Nama Penguji dalam Penelitian**

NO.	NAMA	JABATAN	PERANAN
1.	Elyas Susanto	Mahasiswa FIK UNY	Peneliti dan Koor. Lap.
2.	Ahmad Syarif	Mahasiswa FIK UNY	Pencatat Hasil
3.	Yongki Kurniawan	Mahasiswa FIK UNY	Pencatat Hasil
4.	Syahdeni	Mahasiswa FIK UNY	Pencatat Hasil
5.	Sugiyanto Spd.	Guru SDN Bandongan 3	Pencatat Hasil
6.	Widyo p.	Guru SDN Bandongan 3	Pencatat Hasil

## Lampiran 11. Gambar Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani



Gambar 1. Pengarahan yang Dipimpin oleh Elyas



Gambar 2. Persiapan sebelum Pelaksanaan Tes



## Lanjutan lampiran 11



Gambar 3. Pemanasan yang Dipimpin oleh Sahdeni



Gambar 4. Pemanasan



## Lanjutan lampiran 11



Gambar 5. Tes Gantung Angkat Tubuh



Gambar 6. Tes Lari 40 Meter



**Lanjutan lampiran 11**



**Gambar 7. Tes Baring Duduk (*Sit Up*)**

**Lanjutan lampiran 11**



**Gambar 8. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)**



## Lanjutan lampiran 11



Gambar 9. Foto Bersama setelah Tes